

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMA NEGERI 2 SINJAI UTARA

Juhanis

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Makassar Jln. Wijaya Kusuma
Raya No.14, Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222, Tlp. (0411) 872602.

Abstract: Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Populasinya adalah seluruh pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Sampel yang digunakan adalah siswa putra sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling*). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes tingkat kesegaran jasmani yang terdiri 5 item tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,93. Dengan demikian pihak sekolah hendaknya lebih memperhatikan pembinaan serta upaya peningkatan kesegaran jasmani para siswa yaitu dengan meningkatkan aktifitas fisik khususnya kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam sekolah sesuai dengan pilihannya. Guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi dan memperhatikan aspek kesegaran jasmani siswanya, sehingga diharapkan tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik.

Kata kunci: kesegaran jasmani, siswa.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas

lainnya. Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda

dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olah ragawan, pelajar dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Sudah menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam domain psykomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program penjas yang alokasi waktunya sangat minim. Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain. Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi bugar. Oleh karena itu kita tidak bisa menerima pendapat sebagian praktisi dan pakar olahraga yang menyatakan bahwa tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah pencapaian kebugaran.

Kabupaten Sinjai merupakan daerah sebagian besar adalah dataran rendah, tetapi juga mempunyai dataran tinggi yang merupakan pembatasan dengan Kabupaten Gowa, Kabupaten Bulukumba dan Kabupaten Bone. Sinjai Utara adalah salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Sinjai. Kecamatan ini terletak di Kota kabupaten Sinjai yang berbatasan dengan Kabupaten Bone dan merupakan daerah dataran rendah. Mata pencaharian masyarakat di Kecamatan Sinjai Utara sebagian besar atau yang utama adalah sebagai pegawai, nelayan, petani dan pedagang. Masyarakat yang ada di Sinjai Utara adalah masyarakat pegawai negeri sipil, petani sawah yang menanam padi, nelayan tembak, dan pedagang di pasar sentral Sinjai. Hampir di setiap desa di Kecamatan Sinjai Utara mempunyai sawah dan tambak hal ini yang menjadikan mata pencaharian utama masyarakat Sinjai Utara adalah sebagai petani dan nelayan. Di Sinjai Utara juga terdapat pasar sentral tapi pasar tersebut berpusat di tengah kota yang merupakan pasar induk. Banyak orang datang ke pasar ini untuk mengambil barang dan dijual kembali di daerah masing-masing. Jadi pedagang juga merupakan mata pencaharian sebagian

masyarakat Sinjai Utara. Namun selain itu mata pencaharian masyarakat Sinjai Utara juga ada sebagai pengusaha atau industri kecil, PNS, TNI, buruh dan lain-lain.

Di Sinjai Utara sebagian besar kegiatan anak remaja tidak jauh berbeda dengan kecamatan lain. Kegiatan setiap harinya yaitu sekolah. Tetapi untuk kegiatan diluar sekolah tergantung dari daerah masing-masing. Biasanya diisi waktu luangnya untuk bermain. Permainan yang dimainkan juga tergantung trend yang ada di daerah pada desa masing-masing. Bentuk permainan juga macam-macam, ada sepakbola, bolavoli, sepak takraw, bulutangkis, dan lain sebagainya. Selain kegiatan aktivitas permainan anak-anak ada yang memilih permainan elektronik misal play station, video game atau nonton TV. Setiap sore ada juga yang pergi mengaji di pondok atau masjid-masjid. Anak-anak yang hidup di lingkungan pekelangan ikan, petani dan tambak sebagian waktunya juga untuk membantu pekerjaan orang tuanya misal membantu membajak sawah dan menambak ikan. Juga karena faktor ekonomi keluarga. Di Kecamatan Sinjai Utara terdapat Sekolah Menengah Atas yang negeri berjumlah empat yaitu SMA Negeri 1 Sinjai Utara, SMA Negeri 2 Sinjai Utara, SMK Negeri 1 Sinjai Utara, dan MAN Sinjai Utara. SMA Negeri 2 Sinjai Utara gedungnya letaknya sebelah utara dekat jalan raya, sebelah baratnya gedung kantor kelurahan, sebelah selatannya kuburan dan pemukiman penduduk, sedang sebelah timurnya sungai dan sawah. Melihat letak gedung yang seperti itu sebenarnya kurang bagus untuk sebuah sekolah, karena sekolah butuh ketenangan untuk belajar.

Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara siswanya berasal dari sekitar sekolah tersebut, namun juga ada yang berasal dari luar Kecamatan Sinjai Utara. Untuk pulang perginya yang berasal dari sekitar sekolah ada yang jalan kaki dan naik sepeda karena jaraknya cukup dekat. Siswa yang rumahnya jauh dari sekolah dengan naik angkutan umum, padahal jumlahnya lebih banyak dari yang jalan kaki dan naik sepeda. Untuk yang naik sepeda jumlahnya dapat dihitung dengan jari. Areal tanah yang dimiliki sekolah SMA Negeri 2 Sinjai

Utara sangat sempit sehingga hampir seluruh tanahnya sudah penuh dengan bangunan gedung sekolah, yang tersisa hanya halaman depan sekolah yang berfungsi untuk upacara dan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Jadi SMA Negeri 2 Sinjai Utara mempunyai lapangan olahraga bolabasket yang memadai sebagai tempat pembelajaran pendidikan jasmani yang memenuhi syarat dan tidak jauh dari sekolah yaitu disebelah timurnya terdapat lapangan merdeka Kabupaten Sinjai milik Pemkab setempat yang bisa dipinjam untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Kondisi kesehatan siswa di SMA Negeri 2 Sinjai Utara setiap harinya sering masih ada anak yang tidak masuk sekolah karena sakit. Tiap hari Senin masih ada yang pingsan apalagi upacara untuk memperingati detik-detik Proklamasi Kemerdekaan yang dilaksanakan pada jam 10.00 WIB yang dipusatkan di lapangan Kabupaten Sinjai masih banyak yang pingsan. Akibat dari kondisi itulah yang mungkin akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani pada anak yang mengakibatkan turunnya atau perbedaan prestasi belajar anak di sekolah.

Dengan demikian diketahui kelemahan pendidikan jasmani di sekolah menengah di SMA Negeri 2 Sinjai Utara, antara lain tentang masalah kesegaran jasmani seperti kurangnya kegiatan olahraga, mutu gizi yang rendah dan angka sakit penyakit menular yang tinggi. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap kapasitas belajar para siswa yang rendah pula, banyak juga informasi yang diperoleh dari sekolah daerah yang ada daerah perkotaan, perihal perilaku “baru” yaitu anak-anak menghabiskan waktunya sampai larut malam menyaksikan tayangan acara hiburan di televisi. Karena itu, mereka menjadi “loyo” kehabisan tenaga dan mengantuk setelah belajar di sekolah. Anak-anak di kota juga memiliki masalah lain, perkembangan teknologi informasi dan komputer membangkitkan persoalan. Keluhan tentang kian banyak anak-anak yang meluangkan waktunya berjam-jam memainkan sebuah “game” komputer juga mulai terdengar. Pola makanan mereka juga sudah mulai berubah. Mereka

menyukai makanan “anak kota” seperti makanan siap saji. Makanan itu disukai, mungkin karena rasanya yang lezat, namun sesungguhnya tidak sehat apabila dilihat dari komposisi makanan dan kandungan gizinya.

Dengan melihat permasalahan di atas maka penulis memberanikan diri untuk mengadakan analisis tingkat kesegaran jasmani pada siswa atau anak pada tingkat sekolah menengah atas di SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani..

METODE

Variabel pada penelitian ini yakni variable tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998 : 120) yaitu hanya untuk sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung setidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Stratified Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 10% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang siswa putra.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut.

Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kesegaran jasmani, alat-alatnya adalah Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, Stopwatch merek herwins, sebanyak 1 buah, Peluit, Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak, Palang tunggal, Serbuk kapur, Penghapus, Bendera start, Formulir tes dan alat tulis. Teknik Pelaksanaan: Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut: Lari cepat 60 meter, Tujuan: Untuk mengukur kecepatan lari seseorang. Alat dan perlengkapan: Lintasan lurus berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan. Stopwatch, peluit dan bendera start menurut keperluan, Formulir dan alat tulis menulis. Starter dan pencatat masing-masing 1 orang. Pelaksanaan tes: Peserta berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "bersedia" siswa berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Pada aba-aba "ya" siswa bersiap untuk lari. Bersamaan dengan aba-aba "ya" stopwatch dijalankan dan dihentikan pada saat siswa memasuki garis finish. Siswa diberi kesempatan melakukan dua kali.

Tes gantung angkat tubuh. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu. Alat dan perlengkapan: Palang tunggal, Stopwatch, serbuk kapur dan formulir tes. Pelaksanaan tes: Gosok kedua tangan dengan kapur, Sikap permulaan peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang,. Mengangkat

tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

Baring duduk 60 detik. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan perlengkapan: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, Stopwatch, Formulir tes dan alat tulis. Pelaksanaan tes: Sikap permulaan berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing tangan kanan dan tangan kiri diletakkan di samping telinga. Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat. gerakan aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Loncat tegak. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Alat dan perlengkapan: Papan/karton manila berskala centimeter, Alat penghapus, Serbuk Kapur, Formulir tes dan alat tulis. Pelaksanaan tes: Sikap permulaan terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioleskan dengan serbuk kapur. Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat dipapan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncat ini sampai 3 kali berturut-turut.

Lari 1200 meter. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan. Alat dan perlengkapan: Lintasan lari berjarak 1200 meter, Stopwatch, Bendera

start, Formulir tes dan alat tulis. Pelaksanaan tes: Sikap permulaan berdiri dibelakang garis start., Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. pada aba-aba “Ya” peserta lari

menuju garis finish, menempuh jarak 1200 meter. Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwatch dijalankan dan pada saat siswa mencapai garis finish stopwatch dimatikan. Siswa diberi melakuka 1 kali.

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Putera

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Ankat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 M	Nilai
5	s.d - 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d - 3'14"	5
4	7.3" - 8.3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8.4" - 9.6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9.7" - 11.0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13 - 6'33"	2
1	11.1"	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

Norma Tes Kesegaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang sekali

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Sedangkan perhitungan hasil tes tingkat kesegaran jasmani menggunakan *deskriptif prosentase*. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi *relative presentase*. Dengan rumus sebagai berikut: $P = F/N \times 100\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Data tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut: Data lari 60 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 3,30 dari 40 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 133. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,73

dengan nilai rentang (*range*) = 2 dari nilai terendah (*minimum*) = 2 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 4. Data tes gantung angkat tubuh 60 detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 2,45 dari 40 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 98. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,50 dengan nilai rentang (*range*) = 1 dari nilai terendah (*minimum*) = 2 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 3. Data tes baring duduk 60 detik, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 3,30 dari 40 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 132. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,46 dengan nilai rentang (*range*) = 1 dari nilai terendah (*minimum*) = 3 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 4. Data tes loncat tegak, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 2,57 dari 40 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 86. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,72 dengan nilai rentang (*range*) = 2 dari nilai terendah (*minimum*) = 2 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 4. Data tes lari 1200 meter, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 3,33 dari 40 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 133. Untuk nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,79 dengan nilai rentang (*range*) = 2 dari nilai

terendah (*minimum*) = 2 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 4. Data tes kesegaran jasmani, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) = 14,93 dari 40 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 597. Untuk nilai

simpangan baku (*standar deviasi*) = 1,90 dengan nilai rentang (*range*) = 7 dari nilai terendah (*minimum*) = 11 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 18.

Rangkuman hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara.

	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 M	TKJI SMA Negeri 2 Sinjai Utara
N	40	40	40	40	40	40
Mean	3.33	2.45	3.30	2.53	3.33	14.93
Median	3.00	2.00	3.00	2.00	4.00	14.50
Mode	4	2	3	2	4	14
SD	.730	.504	.464	.716	.797	1.900
Variance	.533	.254	.215	.512	.635	3.610
Range	2	1	1	2	2	7
Minimum	2	2	3	2	2	11
Maximum	4	3	4	4	4	18
Sum	133	98	132	101	133	597

Hasil Analisis Data Persentasi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara. Hasil yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes tingkat kesegaran jasmani yang terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik (pull up), baring duduk 60

detik (sit up), loncat tegak (vertical jump) dan lari jarak 1200 meter pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data lari 60 meter.

Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 60 meter

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
< 6,3"	0	0	Baik sekali	5
6,4" – 6,9"	19	47.5	Baik	4
7,0" – 7,7"	15	37.5	Sedang	3
7,8" – 8,8"	6	15	Kurang	2
> 8,9"	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah	40	100		

Hasil penelitian tes lari 60 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 19 orang (47.5%), klasifikasi sedang sebanyak 15 orang (37.5%), klasifikasi kurang sebanyak 6 orang (15%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes lari 60 meter pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,33 (hasil deskriptif data).

Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data gantung angkat tubuh 60 detik (pull up). Hasil penelitian tes gantung angkat tubuh 60 detik (pull up) yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi sedang sebanyak 18 orang (45%), klasifikasi kurang sebanyak 22 orang (55%), dan tidak ada siswa yang klasifikasi kurang sekali, baik serta klasifikasi baik sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik (pull up) pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara

dapat dikategorikan kurang dengan hasil rata-rata nilai 2,45 (hasil deskriptif data).

Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung angkat tubuh 60 Detik (pull up)				
Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
< 51	0	0	Baik sekali	5
50 – 31	0	0	Baik	4
40 – 15	18	45	Sedang	3
14 – 5	22	55	Kurang	2
> 4	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah	40	100		

Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data baring baring duduk 60 detik (sit up). Hasil penelitian tes baring duduk 60 detik (sit up) yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasikan baik sebanyak 12 orang (30%), klasifikasi sedang sebanyak 28

orang (70%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali, kurang serta kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes baring duduk 60 detik (sit up) pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,30 (hasil deskriptif data).

Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes baring duduk 60 detik (sit up)				
Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
< 23	0	0	Baik sekali	5
22 – 18	12	30	Baik	4
17 – 12	28	70	Sedang	3
11 – 4	0	0	Kurang	2
0 - 3	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah	40	100		

Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data loncat tegak (vertical jump). hasil penelitian tes loncat tegak (vertical jump) yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 5 orang (12.5%), klasifikasi sedang sebanyak 11 orang (27.5%),

klasifikasi kurang sebanyak 24 orang (60%), serta tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes loncat tegak (vertical jump) pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 2,53 (hasil deskriptif data).

Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak (vertical jump)				
Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
< 46	0	0	Baik sekali	5
45 – 38	5	12.5	Baik	4
37 – 31	11	27.5	Sedang	3
40 – 24	24	60	Kurang	2
> 23	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah	40	100		

Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Lari jarak 1200 meter				
Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
< 2,19	0	0	Baik sekali	5
2,20" – 2,40"	21	52,5	Baik	4
2,31" – 2,45"	11	27,5	Sedang	3
2,46" – 3,44"	8	20	Kurang	2
> 3,45"	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah	40	100		

Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data lari jarak 1200 meter. hasil penelitian tes lari jarak 1200 meter yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasikan baik sebanyak 24 orang (52,5%), klasifikasi sedang sebanyak 11 orang (27,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes lari jarak 1200 meter pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,33 (hasil deskriptif data).

Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasikan baik sebanyak 7 orang (17,5%), klasifikasi sedang sebanyak 25 orang (62,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,93 (hasil deskriptif data).

Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasmani

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
22 - 25	0	0	Baik sekali	5
18 - 21	7	17,5	Baik	4
14 - 17	25	62,5	Sedang	3
10 - 13	8	20	Kurang	2
5 - 9	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah	40	100		

Pembahasan

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik membantu dan mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola, dimana hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh: Siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasikan baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,93 (hasil deskriptif data). Hasil tes kebugaran

jasmani siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara kategori sedang, dengan hasil tersebut diduga dipengaruhi beberapa factor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut antara lain : Siswa kurang aktifitas jasmani diluar jam sekolah. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kebugaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yng teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain berupa : peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan ketrampilan (skill) dan sebagainya. Kondisi fisik di SMA Negeri 2 Sinjai Utara secara keseluruhan dalam kategori sedang ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang kami lakukan. Sepulang sekolah siswa sebagian besar membantu bekerja orang tuanya karena faktor ekonomi, juga karena anak sendiri yang malas di rumah tidak mau ikut olahraga di kampungnya. Mereka hanya nonton TV atau duduk-duduk di pinggir jalan sambil mengobrol dengan temannya pada waktu sore hari. Juga karena di rumah maupun di sekolah kurang tersedianya sarana dan

prasarana yang memadai. Kegiatan ekstrakurikuler olahraganya tidak berjalan baik sebagaimana mestinya.

Makanan dan gizi yang kurang mencukupi tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur. Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat. Pengetahuan orang tua yang masih kurang tentang masalah gizi, dalam menyajikan makanan untuk keluarga yang penting kenyang sehingga kesegaran jasmani siswa menjadi terganggu dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga maupun kegiatan lain.

Istirahat dan makan yang tidak teratur setelah melakukan suatu aktifitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga kita melakukan istirahat. Istirahat yang baik adalah istirahat yang tidak memerlukan aktifitas yaitu tidur sekurang-kurangnya 8 jam di malam hari. Karena siswa tidak teratur dalam istirahat dan makan pagi sering mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, sehingga mudah terserang penyakit.

Kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat. Kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan fisik yang ada disekitar kita, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat dimana kita tinggal dan hidup bermasyarakat. Kebiasaan dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang kurang pengawasan dari orang tua dalam menjaga kesehatan pribadi seperti mandi, menggosok gigi, dan sebagainya kurang diperhatikan kebersihannya, juga lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih. Banyak siswa yang terpengaruh lingkungan sosial yang kurang baik seperti merokok dan minuman keras sehingga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan yang sehat (Moeloek 1984:12). Faktor yang paling berpengaruh yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani rendah di SMA Negeri 2 Sinjai Utara yang ditemukan oleh peneliti yaitu: Guru Penjas Orkes dalam mengajar tidak memasukkan unsur kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani siswanya. Di sekolah tidak diprogramkan kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani, misal senam kesegaran jasmani yang harus dilaksanakan setiap minggunya. Siswa di lingkungan tempat tinggalnya enggan untuk mengikuti kegiatan olah raga. Kurang tersedianya lapangan olah raga dan klub olah raga di lingkungan tempat tinggalnya.

Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Sudarno SP (1992: 1) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas faali atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Ahli faal menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Menurut Karpovich di dalam Casady, Mabes dan Alley (dalam Sudarno, 1992: 9) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu. Selanjutnya menurut Engkos Kosasih (1984:10) mengemukakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu sehabis bekerja atau melakukan aktifitas, masih mempunyai cadangan tenaga serta masih dapat menikmati waktu dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai Utara dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,93 (hasil deskriptif data). Hal ini disebabkan karena kurangnya aktifitas yang menunjang dalam kesegaran jasmani seperti kegiatan ekstrakurikuler, juga faktor kebersihan, aktifitas olahraga, makanan, dan gizi, kebiasaan hidup dan lingkungan.

Saran

Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik. Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi.1992. Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Jakarta : PT . Rineka Cipta.

- Dekdikbud, 1995. Pusat Kesegaran Jasmani, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1994. Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani, Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1990, Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga, Bagian Pertama, Jakarta.
- Depkes RI, Unsur-unsur Kesegaran Jasmani, Jakarta, 1987
- Harsono, 1988., Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.
- Kadir, Ateng. Abdul, 1992 Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.
- Kosasih, Engkos, 1981., Olahraga dan Kesehatan. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Moeloek D, Tjokronegoro, 1984. Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik, Kesehatan dan Olahraga Universitas Indonesia, Jakarta.
- Permaesih, dkk, 2001. Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani, Buletin Penelitian Kesehatan, Vol 29, hal 174-183.
- Sajoto, Mochammad, 1988., Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sutrisno Hadi. 2000. Methodolgy Research, Book I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM
- Sugiyono, 1999. Statistika Untuk Penelitian. CV. Alfabeta, Bandung
- Widiadnyana, 1994. Naskah Kesegaran Jasmani, Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Widya Hari Cahyati, 2004. Tesis Kesegaran Jasmani Universitas Diponegoro, Semarang.
- Sugiyono, 1999. Statistika Untuk Penelitian. CV. Alfabeta, Bandung
- Tohar. 1992. Olahraga Pilihan Bulutangkis. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. PPTK. Jakarta.
- Thomas, J.R., Nelson, J.K., 1990. Research Methods In Physical Activity. Human Kinetic Book, Champaign, Illinois.